

# Hoy Mismo Empiece a Comer Más Saludable y a Moverse con Más Energía

## Cuatro pasos para ser más saludable

En todas las comidas, llene la mitad del plato con frutas y vegetales.



Beba agua en vez de bebidas o refrescos endulzados con azúcar.



Baje el número de comidas "rápidas" (hamburguesas, papitas, etc.) y altas en grasa.



Muévase de 30 a 60 minutos por día.



**Su Buena Salud  
refleja una  
Familia Saludable**



[www.HEALTH.ri.gov](http://www.HEALTH.ri.gov)  
Rhode Island Department of Health

Para comenzar, entérese sobre estos programas comunitarios

## La Salud del Corazón

¿Será que perder peso es una de sus promesas y aún no ha comenzado? Todavía está a tiempo.

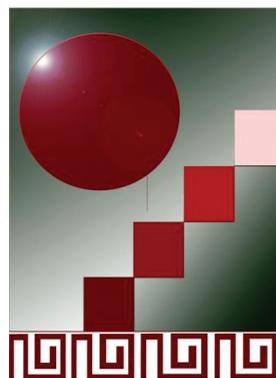
Participe en el programa Salud para el Corazón. En sólo ocho sesiones aprenderá las bases para llevar un estilo de vida saludable que le permitirá bajar esos kilos de más, tener el corazón saludable y prevenir enfermedades como la diabetes, el colesterol alto y otras enfermedades del corazón.



Para más información y para inscribirse en este programa gratuito para Ud. y su familia, comuníquese con las Promotoras de Salud de CHisPA al 467-0111 o visite nuestras oficinas localizadas en el 421 de la Ave. Elmwood en Providence.

## Salud Latina

¡Póngase en forma al estilo Latino! Baile, ejercítese, coma saludable y pierda peso. Déle salud a su vida y vida a su salud. Es fácil comenzar. Le apoyaremos para que alcance su meta. El programa es completamente gratuito.



Para información sobre éste y otros programas llame a Arlene Ayala, Directora Comunitaria para la Salud, Progreso Latino al: 728-5920, ext. 320.